

# 8月の献立

令和2年 栗石保育園



日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め きゅうりとわかめの酢の物 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	404 2.56	527 2.37	18	火	厚揚げと野菜のみそ炒め かぼちゃの甘煮 わかめスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	455 2.48	564 2.11
3	月	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	アイス	411 2.12	542 1.93	19	水	鮭のコーンクリーム焼き 海藻サラダ 野菜スープ 果物 麦茶	焼肉パスタ 牛乳	451 2.47	562 2.16
4	火	たらのにんにく醤油かけ すき昆布の煮付け 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	398 2.56	519 2.23	20	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	426 2.31	543 2.05
5	水	鶏肉のごまみそ焼き マカロニサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	469 1.93	529 1.64	21	金	★お誕生会メニュー★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。		フルーチェ	0.00 0.00
6	木	一口とんかつごま風味 付け合わせ 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	315 2.10	462 1.88	22	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	442 1.95	555 1.75
7	金	きぬ丸豆腐あんかけ 野菜炒め 玉ねぎときぬさやのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みごはん 牛乳	420 2.55	536 2.22	24	月	豆腐ハンバーグ きゅうりとごまの和え物 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	アイス	305 2.07	453 1.86
8	土	肉じゃが なめたけ和え わかめと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	483 3.11	588 2.74	25	火	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ソーマン	294 4.01	445 3.41
11	火	冷風麺 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	454 2.26	560 1.89	26	水	マーボーなす ごぼうの唐揚げ もやしのみそスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	452 2.77	562 2.36
12	水	かじきのみそマヨ焼き 炒り豆腐 いんげんとじゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	435 2.69	548 2.34	27	木	さばのカレー竜田揚げ ネバネバサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	301 1.72	447 1.56
13	木	親子煮 レタスの和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	461 2.90	525 2.24	28	金	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ 鶏肉とじゃが芋のスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	326 1.64	443 1.50
14	金	しゃうまい ハリハリ漬け もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	320 2.07	428 1.66	29	土	みそ豆乳うどん 果物 麦茶	パン 牛乳	420 1.58	536 1.45
15	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	483 1.98	587 1.77	31	月	ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	376 1.48	487 1.35
17	月	豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツのサラダ なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	403 1.43	529 1.34	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	404 17.6 16.4 2.28	520 19.2 16.7 1.99	



- ※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
- ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。
- ※ 8/13(木)~8/15(土)はお盆保育となります。